

Coping with Shift Work in Healthcare Provider

“เมื่อต้องทำงานเป็นกะ” กิน-นอน อย่างไรดี

ณิชากร บัญยิก พ.บ.

กลุ่มงานเวชศาสตร์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช

(วันรับบทความ : 23 มกราคม 2565, วันแก้ไขบทความ : 17 พฤษภาคม 2565, วันตอบรับบทความ : 30 พฤษภาคม 2565)

การทำงานเป็นกะ (shift work) เป็นลักษณะงานที่พบในสถานที่ทำงานที่ต้องเปิดให้บริการ ตลอด 24 ชั่วโมง โรงพยาบาลก็เป็นสถานที่หนึ่งที่มีบุคลากรส่วนใหญ่ทำงานเป็นกะ ซึ่งเป็นการทำงานที่ไม่ตรงกับนาฬิกาชีวภาพ (Circadian rhythm) อันเป็นวงจรของระบบการทำงานในร่างกายมนุษย์ตามธรรมชาติ โดยเวลากลางวันจะต้องตื่นเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ และกลางคืนเป็นช่วงเวลาของการพักผ่อน การทำงานเป็นกะจึงส่งผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และการนอนหลับ^(1,2,8) หากผู้ที่ทำงานเป็นกะไม่สามารถบริหารจัดการเวลาและการทำงานวัตรประจำวันได้อย่างเหมาะสม ก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมาและย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานด้วย^(1,2,8)

ตัวอย่างการศึกษาเรื่องผลของการทำงานเป็นกะที่มีผลต่อการรับประทานอาหารในแผนกอุบัติเหตุและฉุกเฉินของโรงพยาบาลในประเทศมอลตา ซึ่งเป็นประเทศที่มีอัตราของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมากที่สุดในยุโรป พบว่า การทำงานเป็นกะส่งผลต่อพฤติกรรมการนอน การกิน และยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน นอกจากนี้ยังพบว่าการทำงานเป็นกะมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน โรคอ้วน โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง⁽¹⁾

ในโรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราชเอง มีบุคลากรหลายร้อยคนที่ต้องทำงานเป็นกะ ทั้งแพทย์ พยาบาลผู้ช่วยพยาบาล พนักงานเปล เจ้าหน้าที่ห้องปฏิบัติการ แม่บ้าน ตลอดจนเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย บุคลากรจึงควรมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกรับประทานอาหาร วางแผนการนอนและการทำกิจวัตรประจำวันให้เหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพจากการทำงานเป็นกะ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ในบทความนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมข้อมูลหลักฐานทางวิชาการจากแหล่งต่างๆ เพื่อนำมาสรุปเป็นข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตัว ดังนี้

วางแผนมื้ออาหารอย่างไร ?

- รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ โดยแนะนำให้รับประทานอาหารมื้อหลักก่อนการทำงาน หากทำงานเวรบ่าย ควรรับประทานอาหารมื้อหลักช่วงเวลาเที่ยงหรือถ้าทำงานเวรดึก ควรรับประทานอาหารมื้อหลักช่วงเย็นและสามารถพกพาอาหารว่างที่มีประโยชน์ อาทิเช่น ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช แครกเกอร์ มารับประทานในช่วงระหว่างการทำงานได้^(3,8)
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อใหญ่ในช่วงกลางคืน เนื่องจากจะทำให้เกิด

อาการปวดแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย และท้องผูกได้^(3,8)

- ไม่ควรงดมื้ออาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง เนื่องจากจะทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะอดอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียได้ และไม่ควรรวบมื้ออาหารโดยรับประทานอาหารมื้อใหญ่เพียงมื้อเดียว เพราะจะทำให้ควบคุมปริมาณอาหารที่เหมาะสมได้ยาก มีโอกาสจะได้รับพลังงานมากเกินไปจนเกินความจำเป็นของร่างกาย^(3,8)
- ควรวางแผนการเลือกซื้ออาหาร หรือเตรียมอาหารที่จะรับประทาน ให้สอดคล้องกับเวลา ความสะดวกและสุขภาพของตนเอง โดยเลือกเมนูที่มีประโยชน์และอ่านฉลากโภชนาการก่อนตัดสินใจซื้อเสมอ⁽⁵⁾
- วางแผนเวลาในการรับประทานที่เหมาะสม และพยายามทำให้ได้ตามตารางมากที่สุด หากมื้ออาหารจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนตามกะการทำงานที่เปลี่ยนแปลง แนะนำให้เว้นระยะของมื้ออาหารไม่เกิน 6 ชั่วโมงระหว่างมื้อ⁽⁸⁾

เลือกอาหารอย่างไร ?

- เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในสัดส่วนที่เหมาะสม ให้ได้สารอาหารครบทุกประเภท โดยพลังงานที่ควรได้รับขึ้นอยู่กับอายุ เพศ โรคประจำตัว และลักษณะกิจวัตรประจำวัน^(4,6,8)
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้พลังงานสูง หรืออุดมไปด้วยไขมัน เช่น ของทอด การรับประทานอาหารกลุ่มนี้ก่อนการทำงาน

จะทำให้เกิดอาการแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย และการรับประทานปริมาณมาก ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและโรคเบาหวาน^(3,4,8)

- เลือกอาหารว่างที่มีประโยชน์ ได้แก่ ผลไม้ ถั่ว ธัญพืช และหลีกเลี่ยงอาหารว่างที่มีน้ำตาลสูง^(3,4,8)
- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน (ประมาณ 1.5-2 ลิตรต่อวัน) การดื่มน้ำที่เพียงพอจะช่วยให้รู้สึกสดชื่น ไม่อ่อนเพลียตลอดระยะเวลาการทำงาน โดยแนะนำให้พกพาขวดน้ำดื่มไปทำงานด้วยเสมอ⁽⁵⁾
- นอกจากน้ำเปล่า ยังสามารถเลือกดื่มน้ำผักผลไม้แบบโซเดียมต่ำ น้ำสมุนไพรไม่หวาน แต่ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลมและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์^(3,4,8)
- การดื่มกาแฟ ชา หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน จะช่วยให้ร่างกายตื่นตัวมากขึ้นขณะทำงาน แต่ไม่ควรดื่มเกินวันละ 2-3 แก้ว และควรจำกัดเวลาดื่ม ก่อนการสิ้นสุดกะการทำงานอย่างน้อย 4-5 ชั่วโมง เนื่องจากจะส่งผลต่อการนอนหลับหลังจากง่วงได้ และในช่วงระยะเวลา 6 ชั่วโมงก่อนการเข้านอน ควรเลือกเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีนแทน^(6,8)

ควรนอนอย่างไร ?

การทำงานเป็นกะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงานในเวรดึก ส่งผลอย่างมากต่อสุขภาพของร่างกาย เป็นความพยายามในการทำงานที่ตรงข้ามกัน เนื่องจากเราต้องพยายามที่จะตื่นตัวในขณะที่วงจรร่างกายพยายามจะนอนหลับในช่วง

กลางคืน และหลังลงเวรดึก เมื่อเราต้องการจะเข้านอน นาฬิกาชีวภาพตามธรรมชาติของร่างกายและการได้รับแสงในช่วงกลางวันจะกระตุ้นให้ร่างกายกลับตื่นตัว^(6,7,8) จากหลายการศึกษาจึงมีคำแนะนำในการนอนหลับสำหรับผู้ทำงานเป็นกะ ดังนี้

- นอนหลับติดต่อกันเป็นเวลา 7-8 ชั่วโมงต่อทุก 24 ชั่วโมง และควรมีช่วงพักงีบหลับระหว่างการทำงาน ประมาณ 20-30 นาที จะช่วยลดอาการเหนื่อยล้าและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน^(6,8)
- หลังจากลงเวรดึกควรรีบเข้านอนให้เร็วที่สุด การเข้านอนช้าลงจะยิ่งทำให้ร่างกายตื่นตัวและนอนหลับได้ยากขึ้น และหลังจากตื่นนอนควรทำกิจกรรมกลางแจ้งที่ได้รับแสงธรรมชาติอย่างน้อย 20-30 นาที⁽⁸⁾
- ในคนที่ทำงานเฉพาะกะดึก ควรนอนในช่วงเวลาเดิมในทุกๆวัน แม้ว่าวันนั้นจะเป็นวันหยุดทำงาน เพื่อให้นาฬิกาชีวภาพของร่างกายยังคงสอดคล้องไปกับรูปแบบการนอน ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ การเปลี่ยนแปลงเวลานอนในช่วงวันหยุดมาเป็นนอนช่วงกลางคืนแทน จะทำให้นาฬิกาชีวภาพของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และจะนอนหลับได้ยากขึ้นเมื่อต้องกลับเข้าสู่วันทำงานกะดึกตามปกติ^(7,8)
- แต่ในคนที่ทำงานเป็นกะที่หมุนเวียน จะไม่สามารถนอนในช่วงเวลาเดิมได้ตลอด จะต้องปรับช่วงเวลานอนให้เป็นไปตามกะที่หมุนเวียนไป ยกตัวอย่างเช่น

การทำงานกะเวรบ่าย และกำลังจะเปลี่ยนไปสู่กะเวรดึก แนะนำให้ปรับเวลาเข้านอนช้าลงเรื่อยๆ 1-3 ชั่วโมงต่อวัน เมื่อเข้าสู่การทำงานกะใหม่ ร่างกายจะพร้อมกับการปรับเปลี่ยนวงจรการนอน^(7,8)

- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน แม้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะช่วยให้หลับง่ายขึ้น แต่จะส่งผลต่อคุณภาพการนอนลดลง วงจรการนอนเข้าสู่ระยะการหลับลึกได้ยากขึ้น และจะทำให้รู้สึกอ่อนเพลียในเช้าวันรุ่งขึ้น^(6,8)
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนเข้านอน เนื่องจากสารนิโคตินในบุหรี่จะกระตุ้นในร่างกายตื่นตัว และนอนหลับได้ยากขึ้น^{6,8}
- จัดสถานที่นอนให้เงียบ ถ้าห้องนอนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงดังรบกวน แนะนำให้ใช้ที่อุดหู และแนะนำให้ปิดเสียงโทรศัพท์เพื่อลดการรบกวนขณะนอนหลับ^(6,8)
- ห้องนอนควรมืด มีแสงแดดส่องเข้ามาในห้องน้อยที่สุด และมีอุณหภูมิที่เหมาะสมหรือเลือกใช้เป็นผ้าปิดตาขณะนอนหลับได้ การได้รับแสงจะกระตุ้นสารเคมีในร่างกายและส่งผลกระทบต่อวงจรการหลับ-ตื่นของร่างกาย^(6,7,8)

การวางแผนกิจวัตรประจำวัน การรับประทานอาหารและการนอนที่เหมาะสม จะส่งผลให้เรามีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพควบคู่ไปกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี^(6,8)

เอกสารอ้างอิง

1. Seychell J, Reeves S. The effect of shift work on the diet of accident and emergency nurses at a general hospital in Malta. *Nutrition & Food Science* 2017; 47: 165-74.
2. Roskoden FC, Krüger J, Vogt LJ, Gärtner S, Hannich HJ, Steveling A, Lerch MM, Aghdassi AA. Physical Activity, Energy Expenditure, Nutritional Habits, Quality of Sleep and Stress Levels in Shift-Working Health Care Personnel. *PLoS One* 2017; 12:1.
3. Nicholls R, Perry L, Duffield C, Gallagher R, Pierce H. Barriers and facilitators to healthy eating for nurses in the workplace: an integrative review. *J Adv Nurs* 2017; 73: 1051-65.
4. Sirichakwal, PrapaisriSranacharoenpong, KittiTontisirin, Kraisid. Food based dietary guidelines (FBDGs) development and promotion in Thailand. *Asia Pacific journal of clinical nutrition* 2011; 20: 477-83.
5. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. [internet]. 2015 [cited 2021 Nov 9];8:1-122. Available from: <https://health.gov/our-work/food-nutrition/previous-dietary-guidelines/2015>.
6. Shriane A, Ferguson S, Jay S, Vincent G. Sleep hygiene in shift workers: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*. 2020; 53: 101336.
7. Shift Work and Sleep. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*. 2011; 53(Supplement 5S): S1-10.
8. Caruso CC, Geiger-Brown J, Takahashi M, Trinkoff A, Nakata A. Cincinnati, OH: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health. NIOSH training for nurses on shift work and long work hours. NIOSH [2015] [internet]. 2021[cited 2021 Nov 9]:2015-115. Available from: <https://www.cdc.gov/niosh/work-hour-training-for-nurses>.